beurer AS 50





F **Capteur d’activité**
Mode d´emploi

Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • D-89077 Ulm (Germany)
Tel.: +49 (0)7 31 / 39 89-144 • Fax: +49 (0)7 31 / 39 89-255
www.beurer.de • Mail: kd@beurer.de



Sommaire

Contenu

Capteur d'activité	
Clip ceinture	
Bracelet	
Câble d'interface PC (USB)	

En complément:

- Mode d'emploi
- Manuel abrégé « Démarrage rapide »

Conseils importants

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur et laissez-le à disposition des autres utilisateurs. Veuillez respecter les consignes figurant dans le présent mode d'emploi!

 **Activité**

- Saviez-vous que, pour votre santé, il est bon de marcher au moins 10 000 pas par jour ou de bouger pendant une demi-heure (en fonction de l'état de santé de la personne, moins pour les personnes âgées, plus pour les enfants).
- Le capteur d'activité est conçu comme un podomètre. Il mesure vos pas quand vous marchez, faites de la marche rapide ou du jogging et vous indique le total quotidien de vos mouvements.

 **Usage prévu**

- Le capteur d'activité est conçu uniquement pour un usage personnel.
- Il doit être uniquement utilisé de la manière décrite dans le mode d'emploi. Le fabricant ne peut être tenu pour responsable des dommages causés par une utilisation inappropriée ou non conforme.
- Le capteur d'activité doit être temporairement désactivé au cours d'activités telles que le vélo et la conduite d'une voiture afin d'éviter les mesures erronées.
- Pour enregistrer les entraînements et mesurer le pouls lors de tout autre type de sport, utilisez les cardiofréquencemètres Beurer. Comme les cardiofréquencemètres Beurer compatibles **EasyFit** et le capteur d'activité Beurer peuvent transmettre les valeurs au logiciel **EasyFit**, des mesures croisées de toutes vos activités physiques sont possibles.

 **Nettoyage et entretien**

Nettoyez soigneusement et périodiquement le capteur d'activité avec une solution d'eau savonneuse. N'immergez pas l'appareil dans l'eau. Vous devriez aussi essuyer régulièrement l'arrière de l'appareil avec un chiffon humide.

 **Réparations, accessoires et mise au rebut**

- Avant l'utilisation, vous devez vous assurer que le capteur d'activité ne présente pas de dommages visibles. En cas de doute, n'utilisez pas le capteur d'activité et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.
- Seul le service client ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. N'essayez en aucun cas de réparer vous-même le capteur d'activité ! En cas de réclamations, consultez votre revendeur ou le service après-vente. Changez les piles avant de déposer une réclamation.
- N'utilisez cet appareil qu'avec les pièces accessoires fournies.
- Evitez tout contact avec les crèmes solaires ou autres produits identiques, car ils sont susceptibles d'endommager l'affichage ou les pièces en plastique.
- L'ouverture des vis ou la manipulation inappropriée annule la garantie.
- Lors de la mise au rebut de l'appareil, conformez-vous à la directive sur les appareils électriques et électroniques 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination des déchets.



ACTIVITE, SANTE ET FITNESS

Avoir une activité physique est essentiel pour mener une vie saine. L'activité physique vous maintient en forme et diminue le risque de maladies cardiovasculaires. Quand vous avez une activité physique, cela vous aide également à diminuer votre poids et vous constaterez que votre bien-être physique se stabilise.
L'activité physique est principalement constituée de mouvements qui consomment de l'énergie. Les activités quotidiennes comme la marche, le vélo, monter les escaliers et les tâches ménagères en constituent une grande partie. Afin de pouvoir évaluer votre activité physique quotidienne de manière objective, utilisez le capteur d'activité Beurer. Il peut ainsi également vous motiver à davantage de mouvement au quotidien. Un total quotidien d'au moins 7 000 à 10 000 pas ou de 30 minutes d'activité est optimal (source : OMS, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.).

Recommandations d'activité physique pour les adultes (basées sur les recommandations de l'OMS, 2002):

	Intensité moyenne		**Intensité élevée**
Description	par exemple: danse, jardinage, tâches ménagères ou marche rapide	OU	par exemple: marche, aérobic, sports de compétition comme le football
Temps d'activité	30 minutes par jour, 5 jours par semaine		20 minutes par jour, 3 jours par semaine
	ET		
Construction musculaire	8 à 10 exercices avec 8 à 12 répétitions 2 jours par semaine		

À SAVOIR SUR LE CAPTEUR D'ACTIVITE

Le capteur d'activité vous permet de contrôler votre total de mouvements quotidien. Il vous donne un aperçu de votre activité physique quotidienne, indique le nombre de vos pas et calcule votre consommation de calories.
Le capteur d'activité dispose d'une fonction d'affichage double qui peut vous indiquer à la fois le temps et le nombre de pas, par exemple. Dans les paramètres de base, vous pouvez fixer votre longueur de pas typique afin que le capteur d'activité puisse calculer vos données d'activité à partir de votre vitesse de marche/course. En fonction de votre type de mouvement ou d'activité (des mouvements lents et doux ou rapide et durs), vous pouvez régler la sensibilité du capteur d'activité sur cinq niveaux.

Système de notation

Votre capteur d'activité dispose d'un «système de notation» qui vous donne une évaluation continue de votre activité quotidienne. Le système de notation est divisé en trois niveaux d'activité. L'appareil affiche un symbole correspondant à chaque niveau.
Le tableau suivant indique les trois niveaux d'activité. Les facteurs déterminants des niveaux sont soit le nombre de pas, soit la durée de l'activité. Pour le nombre de pas, deux types d'activités sont distingués.

- «*Marche rapide*»: plus de 90 pas par minute
- «*Marche normale*»: moins de 90 pas par minute

Pendant la durée de la marche, 2 minutes de pause sont possibles sans interrompre la mesure.
Exemple: vous avez marché rapidement 5 minutes de suite et souhaitez à présent traverser une rue. Vous devez attendre env. 2 minutes au feu avant de pouvoir la traverser. Ensuite, vous marchez de nouveau rapidement pendant 5 minutes de suite. Votre capteur d'activité vous indique un temps d'activité de 10 minutes. Bien que vous ayez

fait une pause de 2 minutes au feu et que vous n’ayez pas marché les 10 minutes sans interruption, vous avez atteint le niveau d’activité suivant.

Niveau	**Symbole**	**Activité**
1		■ à partir de 3 333 pas de « *marche rapide* » et de « *marche normale* » ou ■ à partir de 10 minutes de « *marche rapide* » sans interruption Jusqu’à 2 minutes de pause sont possibles.
2		■ à partir de 6 667 pas de « *marche rapide* » et de « *marche normale* » ou ■ à partir de 20 minutes de « *marche rapide* » sans interruption Jusqu’à 2 minutes de pause sont possibles.
3	Alternance et	■ à partir de 10 000 pas de « *marche rapide* » et de « *marche normale* » ou ■ à partir de 30 minutes de « *marche rapide* » sans interruption Jusqu’à 2 minutes de pause sont possibles.



Si vos capacités physiques sont réduites, l'objectif quotidien du mode « *marche normale* » passe de 10 000 à 3 000 pas en milliers de pas. Les trois niveaux d'activité seront ainsi réduits de deux tiers. Ainsi, par exemple, le niveau 2 est atteint à partir de 2 000 pas et le niveau 3 à partir de 3 000 pas. Les temps d'activité par niveau (10-20-30 minutes) pour le mode « *marche rapide* » ne peuvent pas être modifiés.

Évaluation de l’entraînement

À travers l’interface PC de votre capteur d’activité (mini USB sur le côté de l’appareil), vous pouvez transférer vos données d’entraînement sur un PC et les y évaluer. Le câble de transmission nécessaire est compris dans le contenu de la livraison.

Les logiciels PC **EasyFit** et **Healthmanager** sont disponibles au téléchargement gratuitement lorsque vous êtes enregistré sur notre site Web www.beurer.com.

Le logiciel PC **EasyFit** dirige la transmission des données de votre capteur d'activité et propose de nombreuses possibilités d'évaluation, notamment la mesure du pouls. En outre **EasyFit** dispose de fonctions utiles, telles que le calendrier et le système de gestion, qui en font un assistant optimal pour le suivi de l'entraînement, même à long terme. Le logiciel vous permet en plus de gérer et de surveiller votre poids.

Le logiciel PC **Healthmanager** propose l'évaluation des données d'entraînement, de la pression artérielle, du poids, du glucose et d'autres valeurs liées à la santé.

FONCTIONS DU CAPTEUR D'ACTIVITE

Fonctions d'activité

- Nombre de pas
- Temps total d'activité
- Système de notation (ajustable)
- Consommation calorifique en [kcal]
  (sur la base de la vitesse de marche/course)
- Graisse brûlée en [g] / [oz]
  (sur la base de la vitesse de marche/course)
- Suppression et enregistrement automatiques des valeurs d'activité chaque jour à 0h00.

Fonctions de temps

- Heure
- Date (réglable, transférable sur PC grâce au logiciel). Date non-visible à l'écran.

Réglages

- Format de l'heure (12h/24h)
- Total cible pour « marche normale » (pas)
- Poids en [kg] / [lb]
- Longueur de pas pour la marche et la course en [cm] / [ft/in]
- Sensibilité de l'appareil pour le comptage des pas (5 niveaux)

Fonction d'enregistrement sur 14 jours

- Temps d'activité total, nombre de pas
- Consommation de calories, graisses brûlées



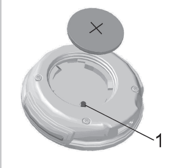
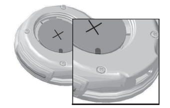
Les données enregistrées peuvent être lues via le logiciel. Seules les données du jour s'affichent directement sur le capteur d'activité.

Insérer les piles/Changer les piles

Si vous ne souhaitez pas insérer ou remplacer vous-même la pile, adressez-vous à un atelier d'horloger.

Procédez au remplacement des piles le matin avant l'enregistrement de l'activité. Vous êtes ainsi assuré qu'aucun enregistrement du jour ne sera écrasé dans le logiciel.

Retirez le capteur d'activité du clip ceinture (voir description au chapitre «Port du capteur d'activité à la ceinture»).
Le compartiment à piles du capteur d'activité se trouve à l'arrière de l'appareil. Posez l'avant de l'appareil sur un support souple et procédez comme suit lors de l'insertion des piles:

1	Tournez le couvercle du compartiment à pile à l'aide d'une pièce de monnaie dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'au retrait du couvercle. Retirez la pile de son compartiment à l'aide d'un outil pointu non métallique comme par ex. un cure-dent.	
2	Insérez les piles dans le compartiment à piles de manière à ce qu'elles se trouvent sous l'étrier (1) sur le ressort avec le pôle positif (+) vers le haut. Vérifiez l'anneau d'étanchéité. Il doit être posé à plat dans le boîtier et ne doit pas présenter de dommages visibles. Dans le cas contraire, l'étanchéité à l'eau ne peut pas être garantie.	 

3	Placez le couvercle du compartiment à piles dans le compartiment à piles de manière à ce qu'il ferme le boîtier à plat. Assurez-vous que les flèches du couvercle et du boîtier soient l'une en face de l'autre.	
4	Tirez le couvercle avec la pièce dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il s'enclenche afin de continuer à garantir l'étanchéité à l'eau. Attention! **Ne pas** continuer à tourner si le couvercle ne tourne pas sans résistance dans le compartiment à pile. Réitérez la procédure en changeant la position du couvercle. Dans le cas contraire, le boîtier pourrait être endommagé.	
5	Votre capteur d'activité passe automatiquement au menu réglage.	

Utilisation generale du capteur d’activite

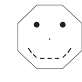
Boutons du capteur d’activité

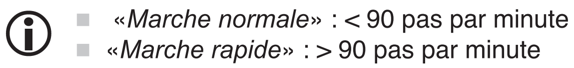


1	SET	Permet de basculer entre les différents réglages du menu de réglage et du menu d'activité.
2	MENU	▪ Permet de régler les valeurs. Active la saisie de valeurs si maintenu enfoncé. ▪ Parcourt les affichages des valeurs d’activité. ▪ Appuyez sur le bouton pendant 3 secondes dans le menu d'activité (affichage : temps d’activité — nombre total de pas) pour éteindre le compteur de pas (aucun symbole) et le rallumer (symbole 🚶).

Affichage



1	Ligne supérieure	
2	Ligne du milieu	
3	Ligne inférieure	
4	**Symboles:**	
		Parcourt les différents affichages de réglage dans le menu de réglage (flèche clignotante).
	 	Les symboles du système de notation changent en fonction du niveau d'activité (le symbole clignote 1 minute lorsque vous atteignez un nouveau niveau d'activité). Lorsque vous atteignez le niveau d'activité le plus élevé, l'affichage change entre le grand et le petit smiley. Pour arrêter ce changement, appuyez sur n'importe quel bouton.
		„Symbole « Marche » Ce symbole s'affiche lorsque le temps de «*marche normale*» dépasse le temps de «*marche rapide*» ou lorsque le nombre de pas en «*marche normale*» est supérieur au nombre de pas en «*marche rapide*».
		Symbole « Course » Ce symbole s'affiche lorsque le temps «*marche rapide*» dépasse le temps «*marche normale*» ou lorsque le nombre de pas en «*marche rapide*» est supérieur au nombre de pas en «*marche normale*».



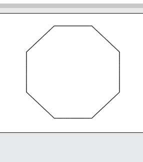
- «*Marche normale*» : < 90 pas par minute
- «*Marche rapide*» : > 90 pas par minute



La pile doit être changée le plus tôt possible après l'apparition de ce symbole afin de continuer à obtenir des résultats exacts.

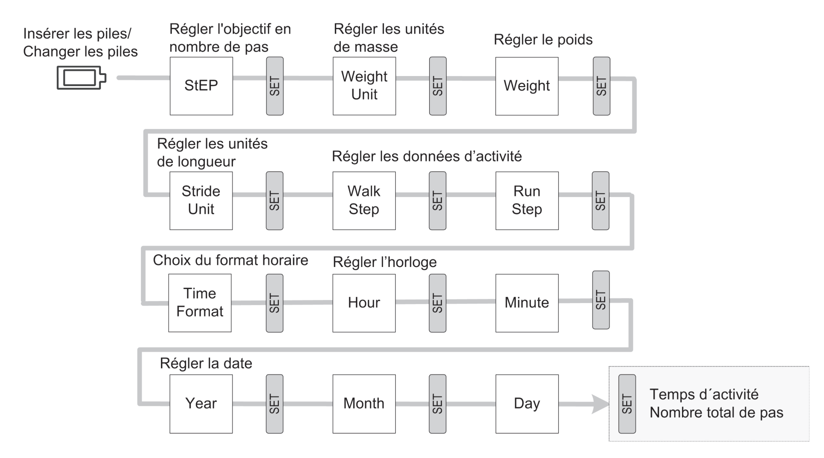
Les abréviations de l'affichage sont expliquées dans le répertoire prévu à cet effet et se trouvant à la fin du mode d'emploi.

Mode économie d’énergie

Le temps étant affiché, appuyez sur le bouton MENU pendant environ 5 secondes pour activer le mode d'économie d'énergie. L’affichage du capteur d’activité bascule sur ce mode pour allonger la durée de vie des piles. La fonction de temps (heure) reste toutefois opérationnelle. La comptabilisation des pas, la mesure de la durée de l'activité et l'affichage sont désactivés. Appuyez sur n’importe quel bouton pendant environ 3 secondes pour réactiver l’affichage.	

REGLAGES DE BASE

Aperçu

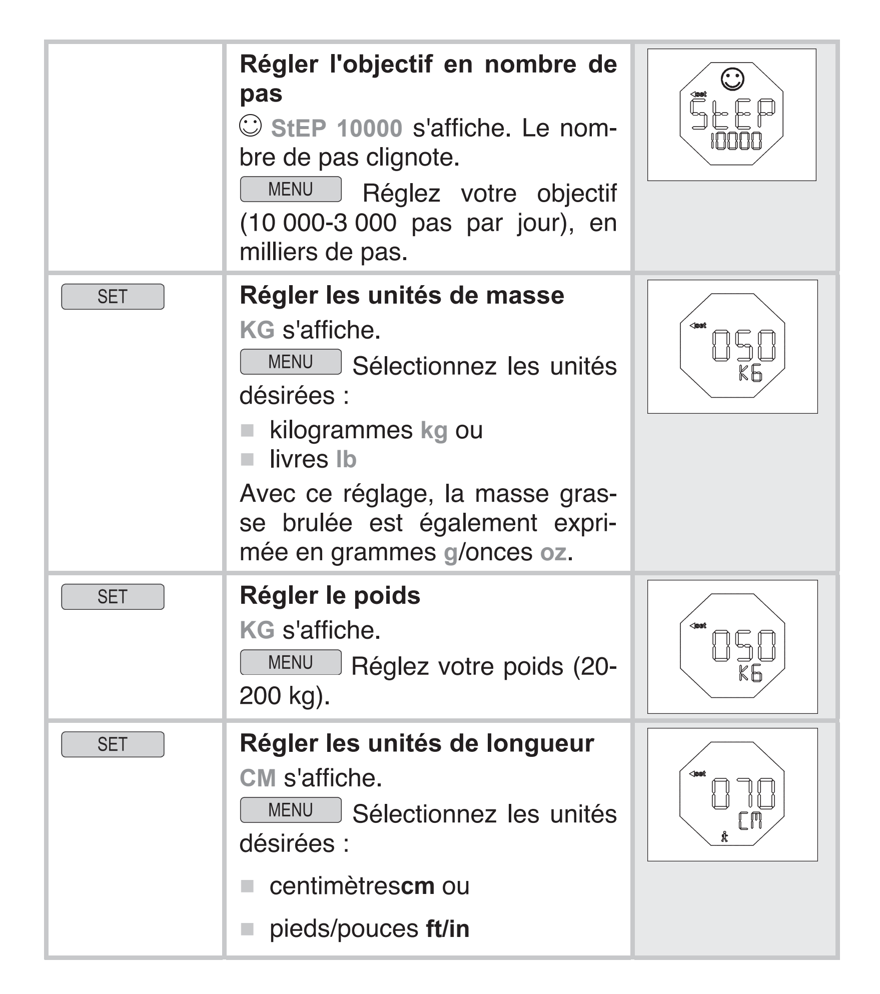


Régler les valeurs avec MENU. Pression courte = valeur seule, pression longue = continue.

Dans le menu de réglage, vous pourrez:

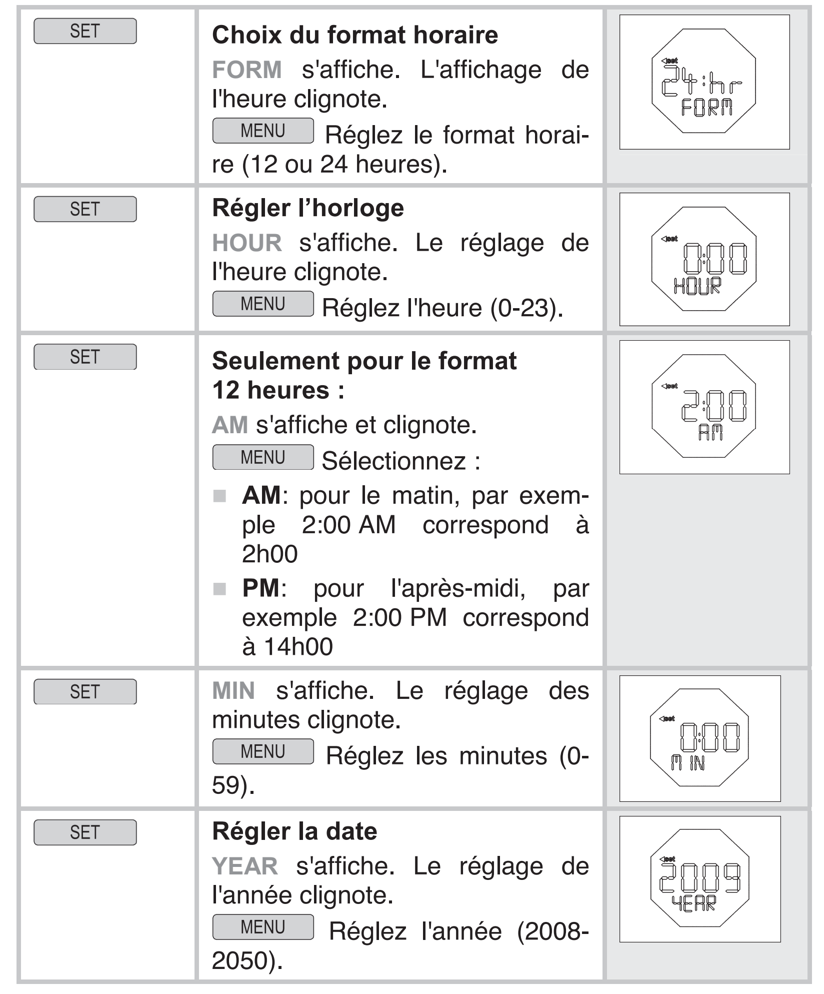
- Modifier votre objectif quotidien en nombre de pas
- Sélectionner les unités de mesure désirées
- Saisir votre poids personnel. À partir de là, le capteur d'activité calcule votre consommation de calories et les graisses brûlées pendant l'activité physique !
- Déterminer les fonctions de base du capteur d'activité.
- Régler l'heure et la date.

Après avoir inséré les piles, vous accédez automatiquement au menu de réglage (voir chapitre «Insérer les piles/Changer les piles»).

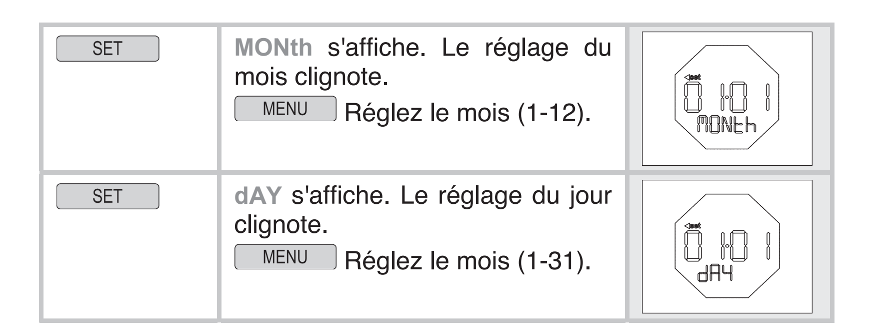


	Régler l'objectif en nombre de pas ☺ **StEP 10000** s'affiche. Le nombre de pas clignote. MENU Réglez votre objectif (10 000-3 000 pas par jour), en milliers de pas.	StEP 10000
SET	**Régler les unités de masse** **KG** s'affiche. MENU Sélectionnez les unités désirées : ■ kilogrammes **kg** ou ■ livres **lb** Avec ce réglage, la masse grasse brulée est également exprimée en grammes **g**/onces **oz**.	050 KG
SET	**Régler le poids** **KG** s'affiche. MENU Réglez votre poids (20-200 kg).	050 KG
SET	**Régler les unités de longueur** **CM** s'affiche. MENU Sélectionnez les unités désirées : ■ centimètres**cm** ou ■ pieds/pouces **ft/in**	070 CM

SET	**Régler les données d'activité** Un réglage préalable important est la saisie aussi exacte que possible de votre longueur de pas personnelle. ■ Parcourez (en courant ou en marchant) une distance dont vous connaissez la longueur exacte (parcours de référence). Par exemple, la piste du 100 mètres sur un stade d'athlétisme. ■ Comptez le nombre de pas nécessaires pour parcourir cette distance. ■ Divisez la distance de référence par le nombre de pas et vous obtenez votre longueur de pas (par ex. 100 m/125 pas = 0,8 m = 80 cm). **CM** et 🚶 s'affichent. MENU Réglez votre longueur de pas pour la marche lente (20 à 250 cm).	set 070 CM
SET	**CM** et 🏃 s'affichent. MENU Réglez votre longueur de pas pour la marche rapide (20 à 250 cm).	set 090 CM



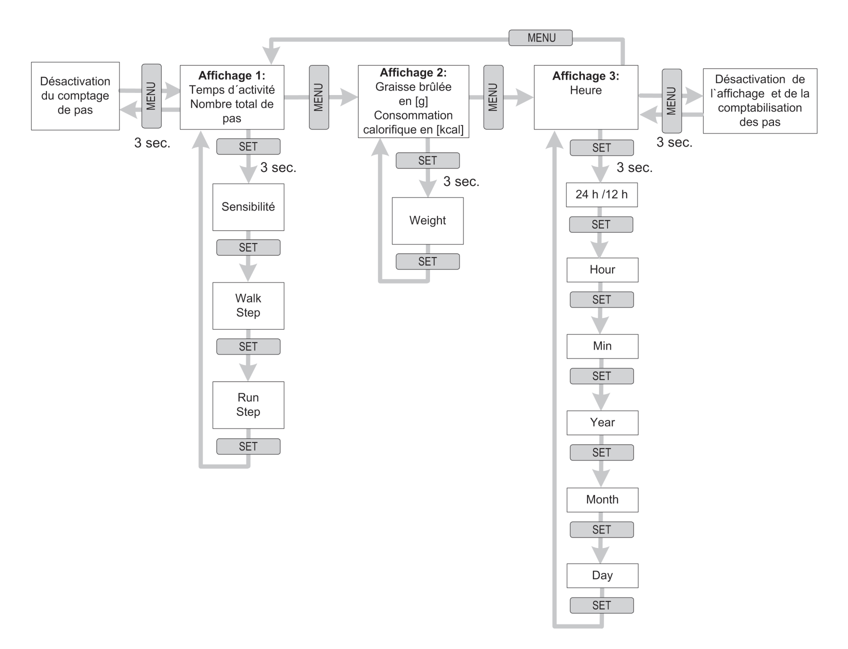
SET	**Choix du format horaire** FORM s'affiche. L'affichage de l'heure clignote. MENU Réglez le format horaire (12 ou 24 heures).	24:hr FORM
SET	**Régler l'horloge** HOUR s'affiche. Le réglage de l'heure clignote. MENU Réglez l'heure (0-23).	0:00 HOUR
SET	**Seulement pour le format 12 heures :** AM s'affiche et clignote. MENU Sélectionnez : ■ **AM**: pour le matin, par exemple 2:00 AM correspond à 2h00 ■ **PM**: pour l'après-midi, par exemple 2:00 PM correspond à 14h00	2:00 AM
SET	MIN s'affiche. Le réglage des minutes clignote. MENU Réglez les minutes (0-59).	0:00 MIN
SET	**Régler la date** YEAR s'affiche. Le réglage de l'année clignote. MENU Réglez l'année (2008-2050).	2009 YEAR



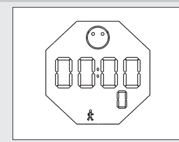
SET	**MONth** s'affiche. Le réglage du mois clignote. MENU Réglez le mois (1-12).	
SET	**dAY** s'affiche. Le réglage du jour clignote. MENU Réglez le mois (1-31).	

Enregistrement de l’activite

Aperçu

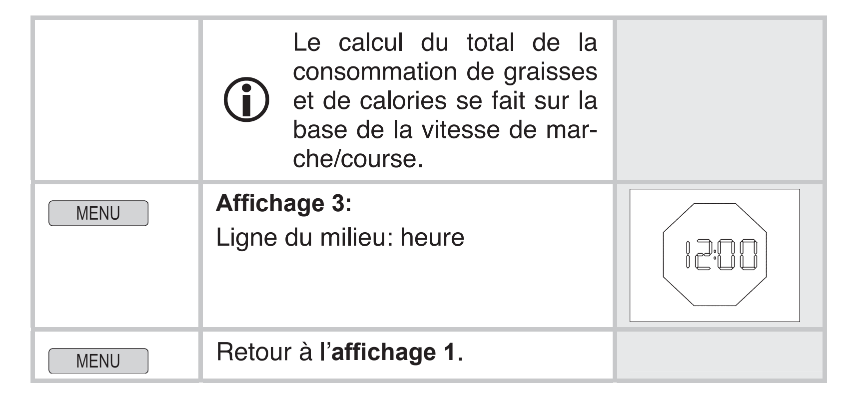


Régler les valeurs avec MENU.
Pression courte = valeur seule, pression longue = continue.

Dans le menu d’activité, vous pourrez: ■ Afficher vos données d’activité. ■ Régler la sensibilité de l’appareil pour compter les pas. ■ Modifier les réglages de base du capteur d'activité. ■ Éteindre le compteur de pas.	
Dès que vous êtes dans le menu d’activité, votre temps d’activité est affiché dans la ligne du milieu (après la suppression: 00:00:00) et les pas déjà effectués dans la ligne inférieure.	

Afficher les données d’activité

	Vous vous trouvez dans le menu d’activité. **Affichage 1:** Ligne du milieu: temps d’activité Ligne inférieure: pas effectués	
MENU	**Affichage 2:** Ligne du milieu: Graisses brûlées **[g]** / **[oz]** Ligne inférieure: consommation de calories **[kcal]**	



	ⓘ Le calcul du total de la consommation de graisses et de calories se fait sur la base de la vitesse de marche/course.	
MENU	**Affichage 3:** Ligne du milieu: heure	
MENU	Retour à l'**affichage 1**.	

Fixation du capteur d'activité

Vous avez différentes possibilités pour porter votre capteur d'activité: à la ceinture (recommandé), dans la poche du pantalon ou comme montre-bracelet.



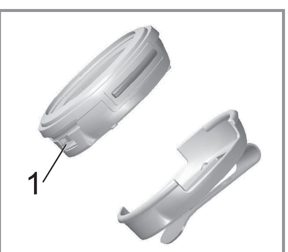
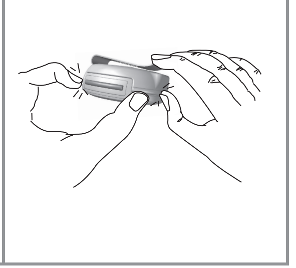
N'oubliez pas que la sensibilité de l'appareil doit être réglée différemment en fonction de la manière dont vous le portez. Pour obtenir des résultats aussi précis que possible de l'appareil, nous vous recommandons de porter le capteur d'activité à la ceinture!



Changez entre le clip ceinture et la montre-bracelet si nécessaire. Un changement trop fréquent fragilise la matière du bracelet.

Port du capteur d’activité à la ceinture

Vous pouvez placer votre capteur d’activité à la ceinture ou au bord supérieur du pantalon à l’aide du clip ceinture fourni. Pour cela, insérez le capteur d’activité dans le clip ceinture comme suit:

Placez le boîtier dans le clip ceinture. Assurez-vous que le raccordement USB (1) soit fixé sur le côté du clip avec l’ouverture. Le boîtier doit être fixé directement au clip ceinture, il ne doit pas bouger. Sinon, l’appareil risque de se détacher et peut être endommagé.	
Pour retirer le capteur d’activité du clip ceinture : Une petite fente se trouve entre le clip ceinture et le capteur d’activité. Insérez votre ongle dans cette fente et séparez le clip ceinture et le capteur d’activité avec une légère pression.  Ne tirez pas sur les boutons!	

Si le capteur d'activité est porté à la ceinture, les niveaux de sensibilité 3 ou 4 sont optimaux pour la majorité des utilisateurs. La valeur doit cependant être adaptée individuellement.

Port du capteur d’activité dans la poche du pantalon

En principe, vous pouvez aussi porter votre capteur d’activité dans la poche de votre pantalon.



Ne portez pas le capteur d’activité dans la poche arrière du pantalon afin d’éviter d’endommager l’appareil ou de vous blesser en vous appuyant dessus par inadvertance.

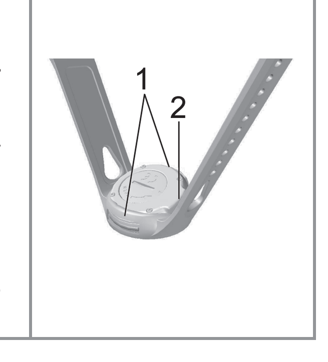


Ne portez pas le capteur d'activité dans une poche de pantalon trop grande, de manière à éviter des indications de valeur imprécises liées à une trop grande liberté de mouvement de l'appareil.

Si le capteur d'activité est porté dans une poche de pantalon, les niveaux de sensibilité 2 ou 3 sont optimaux pour la majorité des utilisateurs. La valeur doit cependant être adaptée individuellement.

Port du capteur d’activité comme montre-bracelet

Votre capteur d’activité peut être porté au poignet comme une montre. Pour cela, utilisez le bracelet fourni. Procédez comme suit pour fixer l’appareil au bracelet:

Insérez le boîtier dans le bracelet. Glissez soigneusement les coulisses (1) entourant les boutons latéraux sur les boutons. Faites attention à la position de la prise USB (2). Le boîtier doit être fixé directement au bracelet, aucun espace ne doit être présent. Dans le cas contraire, le boîtier du capteur d’activité risque de se détacher.	

Si le capteur d'activité est porté au poignet, les niveaux de sensibilité 1 à 3 sont optimaux pour la majorité des utilisateurs. La valeur doit cependant être adaptée individuellement.

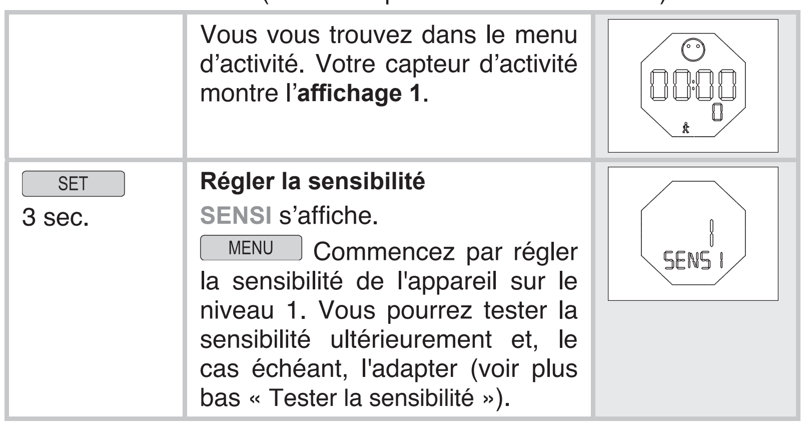
Comptabilisation des pas sur le capteur d’activité

Dès que vous avez marché au moins 10 pas de suite, le nombre de pas et le temps d’activité sont actualisés sur l’écran. Ces premiers pas sont comptabilisés lors du calcul des pas.

Modifier les réglages de base

Régler la sensibilité et modifier les fonctions de base

Pour obtenir un résultat optimal, la sensibilité de l’appareil doit être réglée individuellement sur l’utilisateur. Vous pouvez choisir parmi cinq niveaux de sensibilité (1=faible sensibilité, 5=sensibilité élevée). Plus votre vitesse de marche est basse, plus vous devez choisir un niveau de sensibilité élevé.
Vous trouverez des valeurs indicatives de sensibilité dans la description des différents cas (voir le chapitre « Mise en service »).

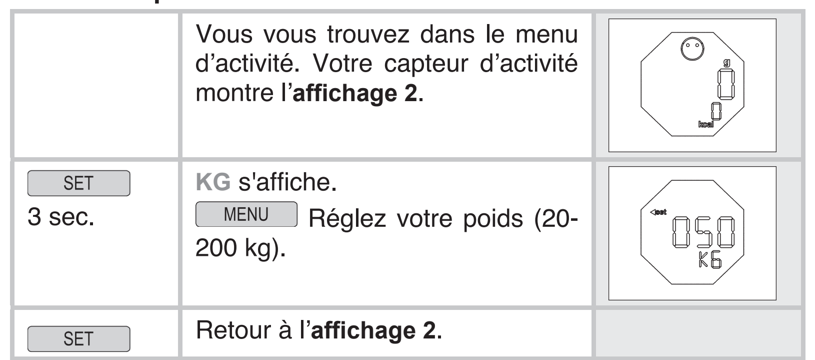


	Vous vous trouvez dans le menu d’activité. Votre capteur d’activité montre l’**affichage 1**.	00:00 0
SET 3 sec.	**Régler la sensibilité** SENSI s’affiche. MENU Commencez par régler la sensibilité de l'appareil sur le niveau 1. Vous pourrez tester la sensibilité ultérieurement et, le cas échéant, l'adapter (voir plus bas « Tester la sensibilité »).	SENS 1

SET	**Modifier les fonctions de base** CM et 🚶 s'affichent. MENU Réglez votre longueur de pas pour la marche lente (20 à 250 cm).	
SET	CM et 🏃 s'affichent. MENU Réglez votre longueur de pas pour la marche rapide (20 à 250 cm).	
SET	Retour à l'**affichage 1**.	
	Tester la sensibilité Effectuez un trajet entre 20 et 50 pas. Portez l'appareil à l'endroit auquel vous l'utiliserez au quotidien (comme bracelet, clip ceinture ou dans la poche du pantalon). ⓘ Pendant la marche, ne regardez pas l'écran afin d'éviter les accidents dus aux trébuchements.	
	Si le nombre de pas que vous venez de compter correspond au nombre de pas affiché sur l'appareil, ce niveau de sensibilité vous convient. Si le nombre de pas affiché est trop important, vous devez choisir un niveau de sensibilité plus bas.	

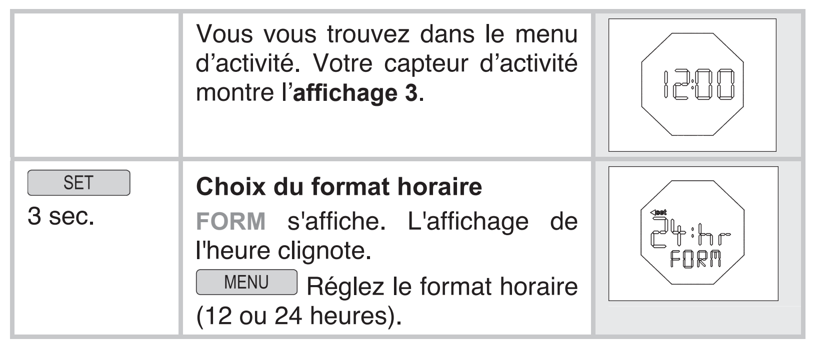
	Si l'appareil affiche un nombre de pas insuffisant, vous devez choisir un niveau de sensibilité plus élevé.	

Modifier le poids



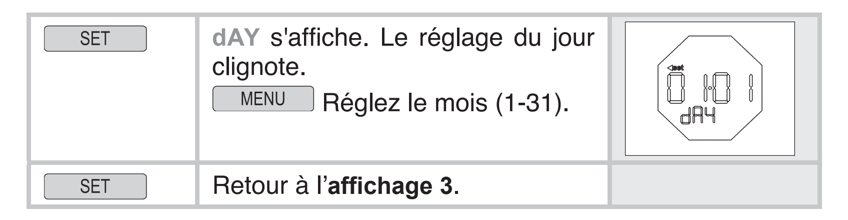
	Vous vous trouvez dans le menu d’activité. Votre capteur d’activité montre l’**affichage 2**.	
SET 3 sec.	**KG** s'affiche. MENU Réglez votre poids (20-200 kg).	
SET	Retour à l’**affichage 2**.	

Modifier l'heure et la date



	Vous vous trouvez dans le menu d’activité. Votre capteur d’activité montre l’**affichage 3**.	
SET 3 sec.	**Choix du format horaire** **FORM** s'affiche. L'affichage de l'heure clignote. MENU Réglez le format horaire (12 ou 24 heures).	

SET	**Régler l’horloge** HOUR s'affiche. Le réglage de l'heure clignote. MENU Réglez l'heure (0-23).	0:00 HOUR
SET	**Seulement pour le format 12 heures :** AM s'affiche et clignote. MENU Sélectionnez : ■ **AM**: pour le matin, par exemple 2:00 AM correspond à 2h00 ■ **PM**: pour l'après-midi, par exemple 2:00 PM correspond à 14h00	2:00 AM
SET	MIN s'affiche. Le réglage des minutes clignote. MENU Réglez les minutes (0-59).	0:00 MIN
SET	**Modifier la date** YEAR s'affiche. Le réglage de l'année clignote. MENU Réglez l'année (2008-2050).	2009 YEAR
SET	MONth s'affiche. Le réglage du mois clignote. MENU Réglez le mois (1-12).	01:01 MONth



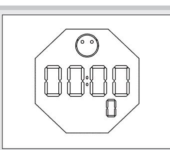
SET	**dAY** s'affiche. Le réglage du jour clignote. MENU Réglez le mois (1-31).	
SET	Retour à l'**affichage 3**.	

Désactiver la mesure des pas

Pour certains modes de déplacement comme la voiture, le capteur d'activité ne peut pas enregistrer de données d'activité précises. Éteignez le capteur d'activité afin de ne pas influer sur vos temps d'activité réels.

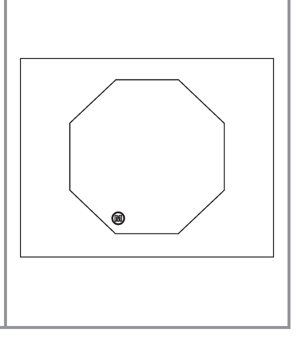


Si vous déterminez également vos valeurs de fitness avec un cardiofréquencemètre Beurer compatible **EasyFit**, vous pouvez analyser l'ensemble des données de mesure des deux appareils à l'aide du logiciel **EasyFit**. Vous obtenez ainsi un aperçu de toutes vos valeurs d'activité et de fitness.

Vous avez la possibilité de désactiver la mesure des pas du capteur d'activité : Vous vous trouvez dans le menu d'activité. Votre temps d'activité s'affiche sur la ligne du milieu et votre nombre de pas sur la ligne inférieure. Appuyez sur le bouton MENU pendant environ 3 secondes pour désactiver la mesure des pas. Appuyez de nouveau sur le bouton pendant 3 secondes pour réactiver la mesure des pas (🚶).	

Fonction d’enregistrement

Votre capteur d’activité dispose d’une fonction d’enregistrement qui enregistre vos données d’activité jusqu’à 14 jours. Vos données sont enregistrées chaque jour à 0h00 puis réinitialisées à « 0 » sur l’écran. À partir du 15ème jour, le jour le plus ancien est remplacé par le nouveau jour.

À partir du 13e jour, le symbole Mémoire Ⓜsitué sur la bordure inférieure de l'écran vous rappelle qu'il est urgent de transférer les données. Le voyantⓂ s'éteint, lorsque l'ensemble des données a été transféré sur le PC. Pour permettre un contrôle optimal de votre activité physique sur le long terme, vous devez télécharger vos données au maximum tous les 13 jours.	



Attention, en cas de changement de la batterie, toutes les données enregistrées seront effacées. Pour éviter cela, remplacez les piles uniquement le matin, de manière à n'écraser aucune donnée.

LOGICIELS EASYFIT ET HEALTHMANAGER

Avec le logiciel **EasyFit** ou **Healthmanager**, vous pouvez évaluer vos données d'entraînement de manière optimale et contrôler votre réussite sur une période prolongée. En outre, il vous propose de nombreuses autres fonctions pour gérer votre poids et planifier de l'entraînement.

- Fonctions calendrier
- Transfert de tous les enregistrements
- Planning d'entraînement hebdomadaire jusqu'à votre poids idéal
- Diverses évaluations et divers diagrammes permettant de suivre les progrès de l'entraînement

Installation du logiciel

Les logiciels **EasyFit** et **Healthmanager** sont disponibles au téléchargement sur notre site Web **www.beurer.com**. Le téléchargement est gratuit lorsque vous êtes enregistré.



Dans des environnements avec décharge électrostatique, vous devrez éventuellement rétablir la connexion avec le PC!

Configuration requise pour EasyFit

Système d'exploitation	Windows XP, Vista, 7, 8
CPU	optimal à partir de 1,2 GHz
Mémoire	optimal à partir de 256 Mo RAM
Disque dur	optimal à partir de 200 Mo d'espace libre au moins 100 Mo
Résolution graphique	1 024 x 768 pixels minimum
Autres exigences	connexion USB

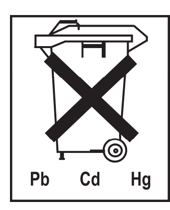
Configuration requise pour Healthmanager

Système d'exploitation	Windows XP (SP3), Windows Vista SP1 ou version ultérieure, Windows 7, Windows 7 SP1
CPU	Pentium 1 GHz minimum
Mémoire	1 Go de RAM minimum
Disque dur	■ Architecture x86 (32 bits) : 600 Mo ■ Architecture x64 (64 bits) : 1,5 Go
Résolution graphique	1 024 x 768 pixels minimum
Autres exigences	Port USB 1.0 ou version supérieure

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES ET PILES

Capteur d’activité	Protégé contre les éclaboussures d’eau
Pile	Pile 3 V lithium, type CR2032

Remplacement des piles



Les piles usées ne sont pas des ordures ménagères. Pour vous en désaisir, apportez-les à votre magasin d’électricité ou aux points de collecte du matériel recyclable proches de chez vous. La législation vous y oblige. Remarque : Les marquages suivants figurent sur les piles contenant des substances toxiques :

Pb = pile contenant du plomb

Cd = pile contenant du cadmium

Hg = pile contenant du mercure

QUESTIONS FREQUENTES ET REPONSES

Pourquoi ne puis-je pas atteindre le niveau d'activité suivant (symbole smiley) bien que mon capteur d'activité affiche un temps d'activité de 10 minutes?

Vous n'avez pas encore marché rapidement pendant 10 minutes de suite ou vous n'avez pas encore fait 3 333 pas. Ce n'est qu'ainsi que vous pouvez atteindre le niveau d'activité suivant.
Explication: **le temps d'activité** est indiqué sur l'écran du capteur d'activité. Le temps d'activité est le temps total pendant lequel vous êtes actif ce jour-là. Vous ne pouvez pas voir le nombre de pauses que vous avez effectuées pendant ce temps.

Comment puis-je modifier mes données personnelles?

Vous pouvez modifier vos données personnelles dans le menu d'activité. Consultez pour cela les chapitres « Régler la sensibilité et modifier les fonctions de base », « Modifier le poids » et « Modifier l'heure et la date ».

Que dois-je faire quand le capteur d'activité a été mouillé par mégarde?

Le capteur d'activité est protégé contre une faible quantité d'eau (éclaboussures). Si l'appareil a été lavé ou est tombé dans l'eau par inadvertance, procédez comme suit:

- Retirez les piles du capteur d'activité. Pour cela, lisez le chapitre «Changer les piles».
- Séchez l'ensemble de l'appareil avec un chiffon sec et non pelucheux et laissez-le ouvert une journée.

 Ne mettez pas l'appareil à sécher sur un radiateur ou au soleil!

- Remettez les piles dans l'appareil. Pour cela, lisez le chapitre «Insérer les piles/Changer les piles».

Dans quelle position l'appareil fait-il les mesures les plus précises?

L'exactitude des mesures du capteur d'activité dépend du réglage de la sensibilité, du style de marche de l'utilisateur ainsi que de la position de l'appareil pendant la mesure.



La sensibilité de l'appareil doit être réglée individuellement en fonction de la manière dont vous le portez.

Le capteur d'activité donne les meilleurs résultats de mesure lorsqu'il est fixé à la ceinture.

Pourquoi ne se passe-t-il rien lorsque j'appuie sur les boutons?

Vérifiez l'état des piles!
Si les piles sont vides, aucun affichage n'est possible à l'écran. Insérez de nouvelles piles (voir chapitre «Insérer les piles/Changer les piles»).

Pourquoi rien ne s'affiche à l'écran?

- Vérifiez l'état des piles!
  Si les piles sont vides, aucun affichage n'est possible à l'écran. Insérez de nouvelles piles (voir chapitre «Insérer les piles/Changer les piles»).
- Vérifiez que les piles ont été insérées correctement.
  Si ce n'est pas le cas, réinsérez les piles (voir chapitre «Insérer les piles/Changer les piles»).
  Remarque: en cas de mauvais contact, l'appareil peut être endommagé et peut ne plus fonctionner.

Pourquoi mes pas ne sont-ils pas correctement enregistrés?

- Réglez la sensibilité de l’appareil en fonction de votre démarche personnelle (voir chapitre «Enregistrement de l’activité», section «Régler la sensibilité et modifier les fonctions de base».
- Vérifiez l’état des piles!
  Aucune mesure correcte ne peut être effectuée si les piles sont vides. Insérez de nouvelles piles (voir chapitre «Insérer les piles/Changer les piles»).

Pourquoi ne puis-je pas charger mes données à partir du capteur d’activité?

Vérifiez la connexion du câble avec le mini-USB. Si le câble n’est pas bien inséré, aucune connexion ne peut avoir lieu.

Puis-je utiliser le capteur d'activité lorsque je me déplace à vélo ?

Le capteur d'activité peut également prendre en compte les mouvements de pédalage lorsque vous utilisez votre vélo. Il suffit pour cela de porter le capteur de façon appropriée. Le port du capteur sur la jambe ou dans une poche de pantalon étroite ou latérale est parfaitement adapté, contrairement au port à la ceinture. Les mouvements enregistrés ne correspondent donc pas aux pas. Les mouvements de pédalage continus sont essentiellement pris en compte sur le temps d'activité « marche normale ».

REPERTOIRE DES ABREVIATIONS

Abréviations figurant sur l'affichage par ordre alphabétique:

Abréviation	**Français**
CM	centimètre
dAY	Jour
FORM	Format de l'heure (12 ou 24 heures)
g	Graisse en [g]
HOUR	Heure
kcal	Consommation calorifique en [kcal]
KG	Kilogramme
lb	Livres
MIN	Minute
MONth	Mois
oz	Masse grasse brûlée en onces [oz]
SENSI	Sensibilité de l'appareil pour le comptage des pas (5 niveaux)
StEP	Nombre de pas
YEAR	Année

LISTE DE MOTS CLES